

食育だより No. 10

2024年1月1日 みなみひの保育園

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまう生活リズムを少しずつ整えるためにもあたたかい朝食をしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。給食室でも新しい年を迎えるにあたり、安心安全な給食、美味しい給食を心がけて作っていきたいと思います。



土づくりから始まって…。

園庭に保育士がブルーシートを用意して広げ始めると、興味を持った様子で「何をするの〜?」と集まってきた子ども達。夏野菜を育てていたプランターの土の中に残っている雑草や根っこなどを取り除いて土を畑に戻すことを伝えると、「僕も手伝うよ」「幼虫もいそうじゃない!？」などと自らシャベルや素手で土を掘り探り始める子どもの姿がありました。子ども達の予想通り、幼虫がたくさん眠っていて、幼虫探しを楽しみながら「根っこ見つけた」「木の枝も入っていたよ」「雑草たくさん生えてる!!」など土とは関係のない物を取り除いていきました。

野菜を植える前の土づくりから収穫した後の片付けまでを一人一人の子ども達が無理なく関わりながら食育活動を経験できるように、子どもの様子に合わせて関わったり、興味や関心を引き出せるようにしたり、楽しんで参加できる雰囲気づくりを心がけていました。

引き続き、積極的に食育活動を取り入れ、子ども達の新たな発見や気づきを大切に過ごしていきたいです。



☆今月の多文化メニュー【ミーゴレン】☆

ミーゴレンはインドネシアの麺料理で、ミーには「麺」、ゴレンは「揚げる」という意味があり、現地では「ケチャップマニス」という甘いケチャップで味付けをします。さまざまな人種が暮らしているインドネシアでは、作る人によってキャベツやキュウリをのせたりチリソースを加えたり色々な種類の味が楽しめるそうです。

☆今月のお誕生日メニュー☆

- ピラフ おやつ
- 豚カツ ケチャップスパソテー ・牛乳
- わかめサラダ ・いちごケーキ
- コーンスープ
- うさぎりんご